

HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU SEKOLAH MENENGAH DI KOTA MAKASSAR

Lia Nurmilatun S, Nurhaedar Jafar, Siti Fatimah

Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin
(lianurmilatuns@gmail.com, eda_jafar@yahoo.com, sittifatimah66@yahoo.com
082271603319)

ABSTRAK

Pola makan yang baik dapat mengoptimalkan keadaan gizi yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan menghindari resiko penyakit tidak menular. Di Indonesia, prevalensi penyakit tidak menular yaitu hipertensi masih cukup tinggi di kalangan pegawai. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis yang dapat mengakibatkan keadaan berbahaya bagi organ-organ vital. Penelitian ini bersifat kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dengan hipertensi pada guru sekolah dasar di Kota Makassar tahun 2017. Populasi dari penelitian adalah guru yang mengajar di 12 Sekolah di Kecamatan Biringkanaya, Tamalanrea, dan Manggala sebanyak 252 orang. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling dengan menggunakan rumus lameshow. Data diambil dengan menggunakan kuesioner, dan data tekanan darah dengan pengukuran langsung. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat yang diolah menggunakan program SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel disertai narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan kejadian hipertensi, dan ada hubungan antara praktik makan makanan beragam dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian menyarankan dan merekomendasikan kepada setiap guru untuk menerapkan makan makanan beragam sesuai gizi seimbang karena sudah memiliki pengetahuan yang cukup baik dan sikap yang positif.

Kata Kunci: Makanan beragam, gizi seimbang, hipertensi